

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bolabasket (keranjang) sendiri (Dedy Sumiyarsono, 2002: 1). Bolabasket merupakan olahraga permainan bola besar dan dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain, tujuannya adalah untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapat nilai (Muhajir, 2006: 11).

Bolabasket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (FIBA, 2010: 1).

Bolabasket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Untuk dapat memainkan bola basket

dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*) dan menangkap, menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Wissel, 1996: 2).

Teknik dasar keterampilan bermain bola basket dapat dilihat sebagai berikut:

a. Teknik melempar dan menangkap bola

Lemparan dan menangkap merupakan teknik dasar yang berperan dalam bermain bola basket. Permainan bola basket dapat bergairah apabila seorang pemain dapat melakukan tembakan. Akan tetapi untuk dapat melakukan tembakan diperlukan usaha mendekati sasaran, hal tersebut hanya dapat dilakukan dengan menggunakan teknik lempar tangkap dan menggiring.

1) Lemparan tolakan dada dengan dua tangan

Lemparan atau operan ini merupakan lemparan yang sangat banyak dilakukan dalam permainan. Lemparan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan dan kawan penerima bola tidak dijaga dengan dekat. Jarak lemparan ini antara 5 sampai 7 meter.

2) Lemparan samping

Lemparan samping berguna untuk operan jarak sedang dan jarak kira-kira antara 8 sampai 20 meter, bisa dilakukan untuk serangan kilat.

3) Lemparan di atas kepala

Operan ini biasanya digunakan oleh pemain-pemain jangkung, untuk menggerakkan bola di atas sehingga melampaui daya raih lawan. Operan ini juga sangat berguna untuk operan cepat, bila pengoper itu sebelumnya menerima bola di atas kepala.

4) Lemparan bawah dengan dua tangan

Lemparan atau operan ini sangat baik dilakukan untuk operan jarak dekat terutama sekali bila lawan melakukan penjagaan satu lawan satu.

5) Lemparan kaitan

Operan kaitan sebaiknya diajarkan setelah lemparan-lemparan yang lain dikuasai. Operan ini digunakan untuk dapat melindungi bola dan mengatasi jangkauan lawan terutama sekali bagi lemparan yang lebih pendek dari panjangnya. Ciri lemparan ini : bola dilemparkan di samping kanan/kiri, terletak di atas telinga kiri/kanan dan penerima ada di kiri kanan pelempar. Di samping operan-operan tersebut di atas, masih ada lagi macam-macam operan yang pada hakekatnya adalah merupakan kombinasi dari operan tersebut di atas.

b. Teknik menggiring bola

Menggiring bola merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seseorang boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah salah satu tangan (kanan/kiri), kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan (Muhajir, 2004: 44).

c. Teknik menembak (*shooting*)

Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak. Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang masuk. Menembak dalam permainan bola basket adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil kecepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola dalam keranjang.

Shooting adalah suatu aksi memasukan bola ke ring basket. Biasanya shooting dilakukan dengan posisi berdiri atau lompat. Ketika melakukan shooting, poin yang didapat tergantung dari posisi ketika lemparan dilakukan. Bila kamu melakukannya dilingkaran 2 poin, maka nilai yang didapat pun 2 poin, namun jika kamu melakukan di luar lingkaran 2 poin, maka nilai yang kamu peroleh adalah 3 poin.

d. Teknik bertumpu satu kaki (*pivot*)

Menurut Muhajir (2004: 45), gerakan *pivot* ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola. Gerakan *pivot* berguna untuk melindungi bola dari perebutan pemain lawan, untuk kemudian bola tersebut dioperkan kepada lawannya untuk mengadakan tembakan. Sedangkan menurut Sukintaka (1970: 31), *memoros* (*pivot*) adalah berputar ke segala arah, dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain menguasai bola.

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bolabasket merupakan permainan bola besar menggunakan tangan yang di mainkan oleh dua tim dan terdiri dari 5 pemain yang bertujuan menghasilkan angka dan mencegah pemain lawan menghasilkan angka. Sehingga pemain dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan benar. Gerakan yang benar dapat menimbulkan efisiensi kerja dan latihan yang teratur serta akan menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif.

2. Hakikat Menembak

Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik menembak

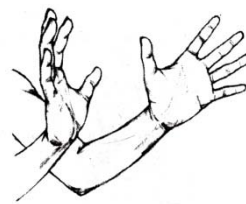
hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain. Pada dasarnya teknik menembak ini sama dengan dasar teknik melempar dan menggiring, maka mempelajari teknik menembak tidak akan mengalami kesulitan apabila teknik dan melemparnya benar (A. Sarumpaet, dkk 1992: 230).

Tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan agar tidak membuat nilai. Untuk itu teknik dasar menembak merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Menembak adalah keahlian penting pada bolabasket dan melibatkan mental. Diharapkan mempunyai keyakinan diri untuk menembak dengan baik. Teknik menembak adalah perpaduan dari aspek mental dan mekanika (Hall Wissel, 1996: 70).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:23), kemahiran menembak dalam permainan bolabasket merupakan teknik dasar yang terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah berhasilnya tembakan yang dibuat. Akan tetapi, untuk membuat seseorang menjadi penembak yang baik perlu ditanamkan kepada pemain kapan dan bagaimana harus melakukan tembakan agar dapat berhasil. Nuril Ahmadi menambahkan adapun teknik atau sasaran yang dapat membantu keberhasilan dalam ketepatan menembak bola ke arah ring basket, ada dua macam yaitu 1) menembak bola menggunakan satu tangan dan 2) menembak bola menggunakan dua tangan (2007: 19).

Menembak adalah mencetak angka atau *free-throw* ketika bola dalam pegangan tangan (kedua tangan) seorang pemain dan kemudian di lemparkan ke udara ke arah keranjang lawan. (FIBA, 2010: 18). Menurut Imam Sodikun (1992: 59) menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bolabasket, keterampilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan keberhasilan dalam menembak atau memasukkan bola ke dalam ring lawan. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang benar, karena tembakan yang dikuasai dengan baik dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Menurut Nuril Ahmadi (2000: 18) usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*.

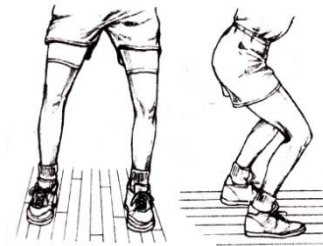
Menurut Lieberman-Cline (1997: 90) ada beberapa tahap yang perlu diperhatikan dalam teknik shooting. Salah satu kunci untuk menjadi seorang penembak yang hebat adalah persiapan. Bersiap-siap atau mempersiapkan diri artinya tangan siapmenerima operan, tubuh seimbang, siap melakukan tembakan, dan mata fokus ke sasaran.



Gambar 1. Posisi tangan

(Lieberman-Cline, 1997:91)

Tangan rileks saat menerima bola. Pertahankan pula agar tangan selalu dalam posisi siap untuk menangkap bola. Setelah menerima operan genggaman tangan menjadi unsur terpenting dalam menentukan mutu tembakan. Ketika akan menembak usahakan posisi tangan tepat di belakang bola, juga penting menempatkan tangan yang lain di samping bola agar bola terjaga keseimbangannya.



Gambar 2. Posisi kaki

(Lieberman-Cline, 1997:93)

Gerakan kaki merupakan kunci keseimbangan dan kecepatan. Ketika bersiap untuk menembak, kaki harus mengarah ke ring, lurus ke depan. Lutut harus sedikit ditekuk untuk menciptakan gerakan lentingan kaki yang lebih sehingga membentuk suatu gerakan lontaran ke atas yang mudah. Untuk keseimbangan yang baik, berat badan harus bertumpu pada kaki depan untuk membantu menjaga agar tetap lentur dan pada posisi siap.



Gambar 3. Bentuk menembak yang baik

(Lieberman-Cline, 1997:92)

Posisi tubuh yang lebih rendah akan memudahkan gerakan yang lebih efisien. Setelah siap untuk menembak arahkan bahu ke ring dan jaga kepala tetap tegak ke depan dan mata fokus ke ring. Lengan membentuk huruf L pada penembak, dimana sisi bawah lengan sejajar dengan lantai.



Gambar 4. Lengan penembak membentuk huruf L

(Lieberman-Cline, 1997:94)

Pusatkan perhatian dan konsentrasi pada bagian depan lingkaran ring. Kepala selalu tegak, baik sedang menembak maupun tidak sehingga dapat segera menembak karena melihat ring. Pertahankan siku-siku tetap di dalam. Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu.



Gambar 5. *Follow Through*

(Lieberman-Cline, 1997:95)

Gerakan pergelangan dan siku mengarah ke ring. Lepaskan tembakan sedemikian sehingga tidak dapat melihat punggung tangan. Siku diluruskan dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan. Tembakkan bola setinggi-tingginya di atas ring, bukan di depan ring. Dengan lebih lengkung, suatu tembakan akan punya lebih banyak peluang mengenai ring atau papannya dan masuk ke dalam ring untuk mencetak skor.

Tidak semua tembakan dapat masuk ke dalam ring. Ada tembakan yang masuk sehingga menghasilkan skor, namun ada juga tembakan yang gagal masuk ke dalam ring. Hal tersebut tentunya disebabkan oleh banyak faktor. Dedy Sumiyarsono (2002:32) mengatakan bahwa sukses atau tidaknya suatu tembakan bola ke dalam ring basket dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah:

a. Jarak

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sukses atau tidaknya suatu tembakan. Melakukan tembakan dengan jarak jauh

semakin sulit dan semakin tidak tepat. Sebaliknya, semakin dekat semakin mudah untuk memasukkan bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

b. Mobilitas

Mobilitas atau gerakan saat melakukan tembakan juga mempengaruhi berhasil atau tidaknya suatu tembakan. Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam), akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar. Hal tersebut disebabkan oleh karena dasar teknik menembak yang belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat latihan.

c. Sikap penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket akan lebih mudah untuk dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi basket.

d. Ulangan Tembakan

Yang dimaksud dengan ulangan tembakan adalah jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan. Semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak maka semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

e. Situasi dan suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan,

pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa menembak adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan, yang dapat dilakukan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Dari hasil tembakan inilah ditentukan menang atau kalahnya regu, oleh karena itu teknik menembak haruslah dikuasai oleh pemain.

3. Jenis Tembakan

Menurut Imam Sodikun (1992: 59) jenis-jenis tembakan dalam bolabasket adalah

a) Tembakan dengan dua tangan dari depan dada

Tembakan dua tangan dari depan dada merupakan teknik tembakan yang harus diketahui dan dikuasai oleh pemain bolabasket. jika bola selalu berada di depan dada bola akan selalu terlindung dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar.

b) Tembakan dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*)

Tembakan ini juga biasanya digunakan oleh para pemain bolabasket terutama putri, karena tembakan ini memerlukan dorongan kuat untuk menembak dengan dua tangan di atas kepala.

c) Tembakan dengan satu tangan (*one handed set shoot*)

Tembakan satu tangan di atas kepala dilakukan dengan menggunakan satu tangan untuk menembak bola, sebab tembakan jenis ini digunakan oleh pemain basket berpostur tinggi.

d) Tembakan *lay up* (*lay up shoot*)

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring.

e) Tembakan didahului dengan menggiring bola langsung *lay up*

Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ring, setelah dekat dengan ring kemudian melakukan *lay up* yang bergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola yaitu dari teman atau diri sendiri pada saat menggiring bola.

f) Tembakan loncat dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head jump shoot*)

Tembakan lompatan dengan dua tangan merupakan salah satu teknik *jump shoot* yang mudah dilakukan dan mudah diajarkan kepada pemain terutama pemain putri hal ini disebabkan *jump shoot* dua tangan tidak memerlukan kekuatan yang besar.

g) Tembakan kaitan (*hook shoot*)

Hook shoot merupakan tembakan yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat di daerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, dengan *hook shoot* pemain tidak perlu mengambil sikap awal

menghadap keranjang, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring, bola dilepaskan dengan ayunan tangan secara menangkap keranjang.

Menurut Jon Oliver (2007: 32) penerapan dasar-dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan. Menurut Hall Wissel (1996: 46) pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bolabasket memiliki mekanika sebagai berikut:

a. Pandangan

Pada saat akan melakukan tembakan, pusatkan pandangan mata pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Jagalah pandangan tetap fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.

b. Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

c. Posisi tangan

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan dibawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

d. Persejajaran siku

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Pertahankan siku tetap di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

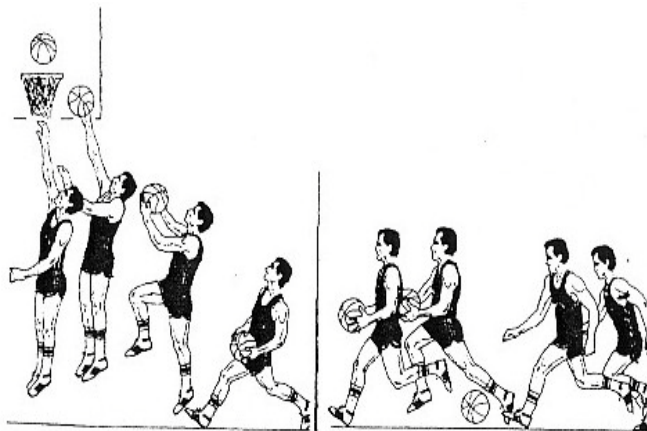
e. Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan pada ring dengan sudut kemiringan antara 45° - 60° .

f. *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas.

4. Lay Up Shoot



Gambar 6. Gerakan *lay up*
(Nuril Ahmadi 2007: 20)

Menurut FIBA (2010: 18). Tembakan *lay up* adalah ketika bola dilesatkan dari bawah masuk ke dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri.

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling efektif, sebab dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket yaitu dengan *lay up* membelakangi ring basket, *lay up under* basket (dibawah ring basket), *lay up hook* dan *lay up jump hook*, cara lain yang bisa dijadikan pilihan selain *lay up* biasa (Jon Oliver, 2007: 16).

Menurut Hall Wissel (1996: 61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

1. Fase persiapan: a. langkah pertama harus panjang atau jauh untuk memelihara keseimbangan, b. langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, c. bahu rileks, d. tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, e. tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, f. siku masuk dan rapat.



Gambar 7. Gerakan Fase Persiapan
(Hall Wissel, 1996: 61)

2. Fase pelaksanaan: a. angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, b. tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, c. bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.



Gambar 8. Gerakan Fase Pelaksanaan
(Hall Wissel, 1996: 61)

3. Fase *follow through*
 - a. mendarat dengan seimbang
 - b. lutut ditekuk

c. tangan ke atas

a. Lay Up Shoot Langsung ke Ring Basket

- 1) Sikap awal adalah pemain (siswa) bergerak menangkap bola sambil melayang dan melompat ke depan, dilanjutkan dengan tangkapan menggunakan dua tangan dan begitu mendarat.
- 2) Pelaksanaan: a) lakukan satu langkah pendek ke depan, b) kemudian menolak ke atas sambil menangkap bola di depan ke atas, c) pandangan jangan sampai tertutup bola, d) setelah mencapai titik lompatan tertinggi, tembakkan bola ke basket dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan, d) lalu mendarat di bawah ring basket dengan kedua kaki mengeper (Muhajir, 2006: 17).



Gambar 9. Gerakan *lay up* langsung ke ring basket
(<http://fandy-albert.blogspot.com>)

Adapun kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan *lay up* menurut Muhajir, (2007: 17) adalah:

- a) Langkah pertama terlalu tinggi
- b) Menerima bola tidak dalam sikap melayang
- c) Pada saat melepaskan bola dengan kekuatan besar dan lengn tidak diluruskan, sehingga pantulan bola berlebihan

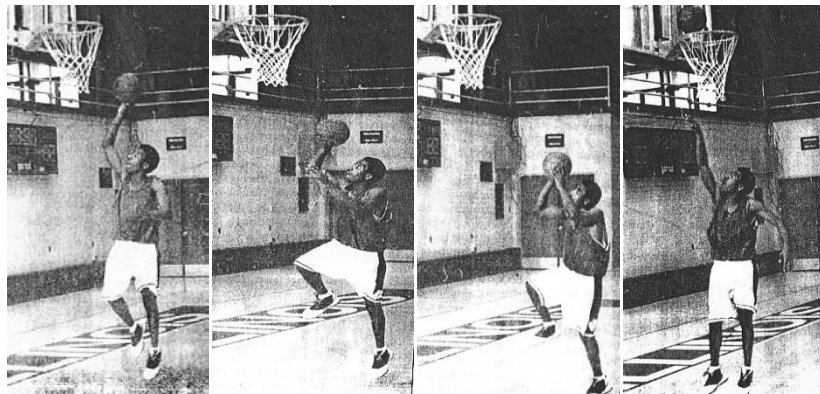
d) Pada saat melayang kaki aktif bergerak

b. *Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul*

Tembakan ini dilakukan sebagai berikut:

- 1) menangkap bola sambil melayang
- 2) menumpu satu kaki
- 3) melangkahakan kaki yang lain ke depan
- 4) menumpu satu kaki
- 5) melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket.

Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. (Imam Sodikun, 1992: 64).



Gambar 10. Gerakan *lay up* melalui papan pantul
(John Oliver, 2007:14-15)

Keterangan:

A : Sikap melompat

B : Sikap melayang sambil menerima bola

C : Sikap melayang untuk melangkah lagi

D : Melangkah

E : Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)

F : Sikap menembak

Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* menurut Sukintaka (1979: 23), antara lain saat menerima bola harus dalam

keadaan melayang, langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya, bola harus di lepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut di perbolehkan untuk menambah langkah 2 (dua) hitungan, dan hitungan ke tiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up* dapat dilakukan sebagai berikut : Bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan. Yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam keadaan berhenti di udara (A. Sarumpaet, dkk 1992: 235). Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket di samping teknik dasar yang lain.

Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hall Wissel, 2000: 46).

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Hall Wissel (1996:44). Keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Menurut Satria Wijayanto (2009 : 36) *lay up shoot* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini dikarenakan sasaran pada papan pantul dapat kita lihat langsung, sedangkan ring basket kita lihat dari bawah, padahal masuknya bola melalui atas. Dengan menggunakan papan pantul, sasaran terlihat nyata, yaitu berupa papan. Sedangkan jika langsung ke ring basket, sasaran tidak terlihat nyata yaitu seperti bayang-bayang saja. Penggunaan papan pantul untuk memasukkan bola merupakan hal tepat karena dengan menggunakan papan pantul kita dapat memperkirakan arah pantulan bola, sesuai dengan teori ilmu fisika bahwa sudut datang sama besarnya dengan sudut pantul. Selain sesuai dengan teori itu, *lay up shoot* dengan cara melalui papan pantul lebih efektif karena pada papan pantul terdapat kotak kecil merupakan bantuan sebagai sasaran untuk memasukkan bola, yaitu

memantulkan bola ke kotak kecil yang tersedia pada papan pantul. Kotak kecil itu lebih mudah dilihat oleh subjek daripada memperkirakan memasukkan bola langsung ke ring basket, sehingga bola-bola yang dimasukkan melalui papan pantul memiliki kemungkinan masuk lebih besar daripada langsung ke ring.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tembakan *lay up* menurut Hall Wissel (2000: 62-63) adalah:

1. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang ke depan atau ke samping) daripada melompat tinggi
2. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar ke arah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
3. Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
4. Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan.

5. Hakikat Efektifitas

Kata efektifitas berasal dari kata efektif yang berarti ada akibatnya, ada pengaruh dan dapat membawa hasil. Menurut Saptopo dan Nanang (2004: 345-346), efektifitas adalah kemampuan dalam mencapai tujuan yang diinginkan oleh sebab itu efektifitas dapat dilihat dari keluaran, hasil

dan dampak. Efektifitas adalah keadaan yang berpengaruh (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, 2002:284).

Suatu usaha dikatakan efektif apabila usaha tersebut mencapai tujuannya (Syaifudin dan Kodiran, 2005 : 145). Menurut Ade Gunawan yang dikutip dari T. Hani Handoko (1998: 108) menyatakan bahwa ada beberapa kriteria dalam efektifitas, yaitu : (1) kegunaan, (2) ketepatan dan objektifitas, (3) ruang lingkup, (4) Efektifitas biaya, (5) akuntabilitas, (6) Ketepatan waktu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efektifitas adalah kemampuan untuk memilih tujuan yang tepat dalam mencapai dalam mencapai tujuan yang akan dicapai serta mempunyai daya guna yang tinggi.

6. Hakikat Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta

Menurut Sukintaka (1992: 45-47), anak tingkat SLTA kira-kira berumur 16 sampai 18 tahun, mempunyai 4 karakteristik utama antara lain jasmani, psikis atau mental, sosial, dan perkembangan motorik. Karakter jasmani dapat dijabarkan melalui contoh fisik dari anak. Hal ini dapat dilihat dari perkembangan kekuatan otot, proporsi tubuh yang berkembang dengan baik, serta mampu membangun kemauan dan mengembangkan kreatifitasnya dengan lebih matang. Dilihat dari segi psikis atau mental, anak yang berumur 16-18 tahun cenderung memikirkan dirinya sendiri, kontrol emosi dan mental mulai stabil, dan sangat tertarik dengan hal yang ideal. Aspek sosial yang terlihat sangat menonjol adalah ketertarikan

terhadap lawan jenis, peka terhadap peristiwa sosial yang terjadi disekitarnya, dan berusaha untuk bersikap lebih dewasa dalam menyikapi berbagai hal. Karakter terakhir adalah motorik. Anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Oleh karena itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Yogyakarta merupakan kegiatan yang banyak diminati para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan dua kali seminggu pada hari Selasa dan Jum'at yang dilakukan pada sore hari dimulai pukul 15.30-17.00 WIB. Kebanyakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Yogyakarta siswa kelas X dan XI, sedangkan kelas XII hanya beberapa siswa saja karena siswa kelas XII sudah mulai mempersiapkan ujian semester dan ujian nasional.

Seluruh siswa SMA N 3 Yogyakarta berjumlah 695, terdiri dari 244 siswa kelas X, 241 siswa kelas XI, dan 210 siswa kelas XII. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Yogyakarta sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 15 siswa putri dan 15 siswa putra. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bolabasket yang ada di SMA Negeri 3 Yogyakarta, terdiri dari 1 lapangan bolabasket, 2 buah papan pantul, 16

buah bolabasket, 2 keranjang/ ring basket, 2 stopwatch, 1 peluit, 1 papan pencatat angka dan 4 jaring.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Satria Wijaya (2009) yang berjudul perbedaan efektifitas tembakan *lay up shoot* dengan melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bolabasket di UNY tahun ajaran 2008/2009.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa t hitung = 4,448 lebih besar dari t table = 1,703. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan efektifitas *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bolabasket di UNY tahun ajaran 2008/2009. Ternyata *lay up shoot* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini dapat dilihat dengan besarnya rerata yaitu 6,50 untuk *lay up shoot* melalui papan pantul, dan 5,43 untuk *lay up shoot* langsung ke ring basket.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agus Sarengat (2010) yang berjudul keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji t diperoleh $t_{hitung} = 0,151 < t_{(0,05)(45)} = 2,021$. Ini berarti tidak ada perbedaan keefektifan yang signifikan *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Asteria Dwiana Rahayu (2006) yang berjudul Perbedaan keefektifan tembakan *lay up* antara teknik *underhand* dan *overhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 7 Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji t diperoleh $t_{hitung} = 1,893$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 2,093$. Dengan demikian perbedaan antara tembakan *lay up* antara teknik *underhand* dan *overhand* tidak signifikan.

C. Kerangka Berpikir

Bolabasket adalah olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim terdiri dari 5 pemain. Adapun tujuan dari permainan bolabasket adalah berusaha untuk memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Hal itu disebabkan

karena regu yang menciptakan angka (*score*) paling tinggi adalah pemenangnya dengan demikian keterampilan menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai dengan baik.

Lay up shoot merupakan salah satu bagian dari teknik menembak dalam permainan bolabasket. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang sering dilakukan di dalam area pertahanan lawan karena mempunyai beberapa keuntungan dan kelebihan, diantaranya adalah sangat dekat dengan ring basket, sehingga kemungkinan bola masuk sangat besar. *Lay up shoot* bisa dilakukan dengan cara melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan diawali menggiring bola atau operan dari teman.

Tembakan *lay up* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bervariasi yaitu pada siswa putra yang berpostur tubuh tinggi cenderung melakukan *lay up shoot* dari samping kanan dibandingkan melakukan *lay up shoot* dari samping kiri dan kebanyakan siswa yang berpostur tubuh tinggi melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket dikarenakan siswa berpostur tubuh tinggi lebih dekat dan mudah untuk menjangkau ring basket. Sedangkan pada siswa putra yang berpostur tubuh pendek cenderung melakukan *lay up shoot* dari samping kanan dibandingkan melakukan *lay up shoot* dari samping kiri dan kebanyakan melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul dibandingkan langsung ke ring basket dikarenakan siswa yang berpostur tubuh pendek sulit untuk menjangkau ring basket sehingga lebih mudah untuk memantulkan bola ke papan terlebih dahulu. Pada siswa

putri cenderung melakukan *lay up shoot* dari samping kanan dan melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket dikarenakan pada siswa putri jauh untuk menjangkau ring basket. Kesalahan yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 3 Yogyakarta saat melakukan *lay up shoot*, contohnya pada langkah kedua rangkaian gerakan *lay up shoot* siswa cenderung menambah kecepatan lari dan langkahnya terlalu lebar. Selain itu, siswa juga cenderung menembakkan bola dengan kekuatan yang cukup kencang sehingga bola tidak terkesan diletakkan di dalam keranjang. Hal-hal tersebut menyebabkan masih banyak siswa yang gagal melakukan *lay up shoot* dengan benar.

Lay up shoot merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket akan tetapi tidak semudah seperti yang dibayangkan. Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Secara sekilas gerakan *lay up shoot* sebagai kemampuan yang sederhana dan mudah dilakukan, tetapi jika dikaji secara lebih mendalam kemampuan *lay up shoot* cukup rumit. Setiap pemain bola basket harus mampu melakukan gerakan *lay up shoot* dengan benar. Hal ini disebabkan pentingnya *lay up shoot* dalam permainan bolabasket, terutama dalam hal mencetak angka.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir maka, hipotesis nol (Ho) penelitian ini adalah tidak ada perbedaan yang signifikan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Yogyakarta, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) adalah ada perbedaan yang signifikan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa ekstrakurikuler bolabasket di SMA Negeri 3 Yogyakarta

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yaitu untuk menggambarkan situasi yang sedang berlangsung yaitu perbedaan keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dengan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode survei merupakan metode yang biasa dilakukan untuk subjek penelitian yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Informasi yang diperoleh dari penelitian survei dapat dikumpulkan dari seluruh populasi dan dapat pula dari hanya sebagian populasi (Suharsimi Arikunto, 1987: 312).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Yogyakarta tahun ajaran 2011/2012.